

Consommation de lait et calculs rénaux Éclairage critique

Les calculs rénaux sont une maladie très répandue qui touche de plus en plus les jeunes et dont les conséquences peuvent être importantes. Une étude récente menée par des urologues chinois offre un nouvel éclairage en rapport avec la consommation de lait.



Les calculs rénaux sont des dépôts situés dans le bassinnet du rein. Ils touchent environ 5 % des adultes en Europe centrale et sont désormais considérés comme une maladie répandue, les jeunes étant de plus en plus souvent concernés. Les calculs rénaux se forment lorsque, à partir d'une certaine concentration, des substances présentes dans l'urine se cristallisent. Dans un premier temps, de petits calculs apparaissent et sont éliminés sans problème par l'urine jusqu'à une taille d'environ 6 millimètres. Lorsque la concentration de substances est élevée pendant une longue période, les couches s'accumulent, formant ainsi de plus grands calculs. S'ils se déplacent vers l'uretère, ils peuvent y rester coincés. Cela déclenche de fortes douleurs spasmodiques dans le flanc concerné, souvent accompagnées de saignements dans l'urine, qui peut rester bloquée et endommager le rein. Les conséquences graves peuvent être une inflammation du bassinnet, une urémie (présence de substances urémiques dans le sang) ou une insuffisance rénale aiguë.

Les calculs rénaux ont de nombreuses causes différentes. Du point de vue nutritionnel, on entend souvent que les aliments à forte teneur en calcium et en vitamine D augmentent le risque, ce qui revient à dire que la consommation de lait serait un facteur de risque. Cette hypothèse n'est toutefois étayée par aucune preuve scientifique. Par ailleurs, outre les deux nutriments essentiels mentionnés, le lait contient des dizaines d'autres substances biologiquement actives qui pourraient influencer et atténuer d'éventuels effets défavorables. C'est pourquoi il convient d'examiner cette hypothèse d'un œil critique.

Afin d'étudier de manière systématique le lien entre la consommation de lait et les calculs rénaux, des urologues chinois ont analysé les données du projet américain NHANES (National Health and Nutrition Examination Survey, 2007-2018). Ils ont passé en revue la consommation de lait documentée de 24 620 adultes. Les participants avaient indiqué eux-mêmes s'ils avaient déjà souffert de calculs rénaux. L'analyse statistique a été réalisée à l'aide de modèles de régression logistique multivariés pondérés.

Les résultats corrigés ont montré qu'une consommation élevée de lait était associée à un faible risque de calculs rénaux (odds ratio [OR] = 0,90; intervalle de confiance à 95%: 0,85-0,96). Alors que chez les femmes, le lien était clair et statistiquement significatif (OR = 0,86; IC à 95%: 0,80-0,92), la réduction du risque chez les hommes était plus faible et n'était tout juste pas significative (OR = 0,94; IC à 95%: 0,86-1,02). Les courbes lissées sur l'ensemble des groupes d'âge ont également montré que les femmes qui consommaient du lait avaient une incidence de calculs rénaux plus faible que celles qui n'en consommaient pas, en particulier en cas de consommation régulière.

Conclusion

Les scientifiques concluent de leurs analyses qu'une consommation accrue de lait, en particulier chez les femmes, est associée à un risque plus faible de calculs rénaux. Ils soulignent toutefois que d'autres études de cohorte prospectives sont nécessaires pour confirmer ce résultat.

Bibliographie

Zhouzhou Xie Z, Zhuang Y, Peng S, et al. Association between milk consumption and kidney stones in U.S. adults: results from NHANES 2007-2018. *Front Nutr.* 2024;11:1394618. doi: 10.3389/fnut.2024.1394618.

Impressum

© Swissmilk 2024

Éditeur: Producteurs Suisses de Lait PSL, Swissmilk, Berne

Responsable de projet: Susann Wittenberg, BSc en écotrophologie, Swissmilk

Traduction: Trait d'Union, Berne

Photo: Shutterstock

Newsletter pour les professionnels de la nutrition, septembre 2024

Producteurs Suisses de Lait PSL

Swissmilk

Santé & saveur

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Berne

www.swissmilk.ch/nutrition

Suisse. Naturellement.